

ヘルスリテラシー
おかず味噌汁を食し健やか力を
向上させよう運動

おかず味噌汁健やか力向上委員会

- ① 野菜がたっぷり食べられる
- ② 食物繊維たっぷりの根菜類・芋類・海藻類が手軽に摂れる
- ③ ひと碗で栄養バランスがいい
- ④ 汁に溶けた野菜の栄養を無駄なく摂ることができる
- ⑤ 消化がいいので、おなかにやさしい
- ⑥ あり合せの材料で作れる
- ⑦ ひと鍋で火にかけるだけですぐ作れる
- ⑧ 温かい食べ物で心も和む

※「青森県産のだし活」使用で、具材から出るうま味と素材のだしの力のハーモニーが、塩分控えめで更においしいおかず味噌汁に仕上げられます。

本学生50人が、10日間毎朝様々なおかず味噌汁を食したところ…

脳

- ・目覚めが良い
- ・集中力が増す

心

- ・やる気が出る
- ・穏やかで落ち着いた気分

体

- ・疲れにくい
- ・立ちくらみや便秘の解消



公立大学法人

青森県立保健大学

Aomori University of Health and Welfare



おかず味噌汁レシピ

★ パワーアップ夏野菜味噌汁 ★



【材料(1人分)】

豚肉20g	なす30g
オクラ10g	こんにゃく8g
えのき10g	味噌10g
サラダ油少々		

【作り方】

- ①豚肉は細切り、なすは半月切りにし、水に浸しておく。
- ②オクラは塩もみをしてヘタを落とし、半分の斜め切りにする。
- ③こんにゃくは厚みを半分にして短冊切りにし、えのきは足を切り落として半分に切っておく。
- ④鍋に油をひき、豚肉・水切りしたなすを手早く炒め、水・残りの具材を入れて煮る。
- ⑤弱火にして味噌を入れ、「できるだし」で味を調える。

【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

◆ カレー風味せんべい味噌汁 ◆




【材料(1人分)】

せんべい8g	鶏もも肉20g
長ネギ8g	しょうが2g
キャベツ25g	ごぼう8g
味噌10g		

【作り方】

- ①鶏もも肉は細切り、ごぼうはさがきにして水につけておく。
- ②キャベツはざく切り、しょうがは皮を剥き細く切っておく。
- ③鍋に、水、「できるだし」、鶏もも肉、ごぼうを入れ、ごぼうが柔らかくなったらしょうがを入れる。
- ④弱火にして味噌を入れ、カレー粉で味を調べてから、最後にせんべいを加え、柔らかくなったら長ネギを入れる。

【使用した「できるだし」】 7種の野菜と青森ほたてのだし

*他にもいろんなレシピがあります！保健大HP『すこやかナビ』～平成28年度健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート活動～にて公開しています。【<http://www.auhw.ac.jp/>】